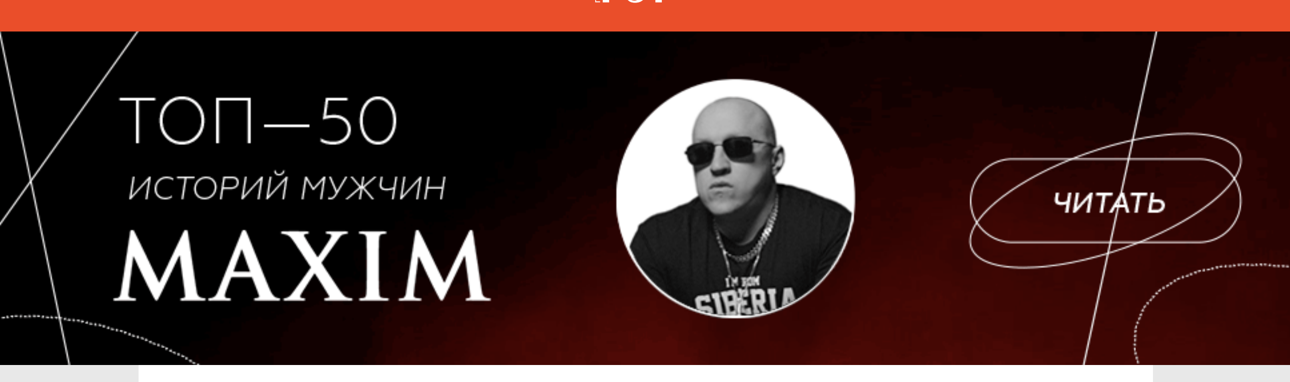
PSY



Как пережить трудные времена: ежедневные советы Psy

Мини-тест: Выберите изображение, а мы определим ваш тип личности

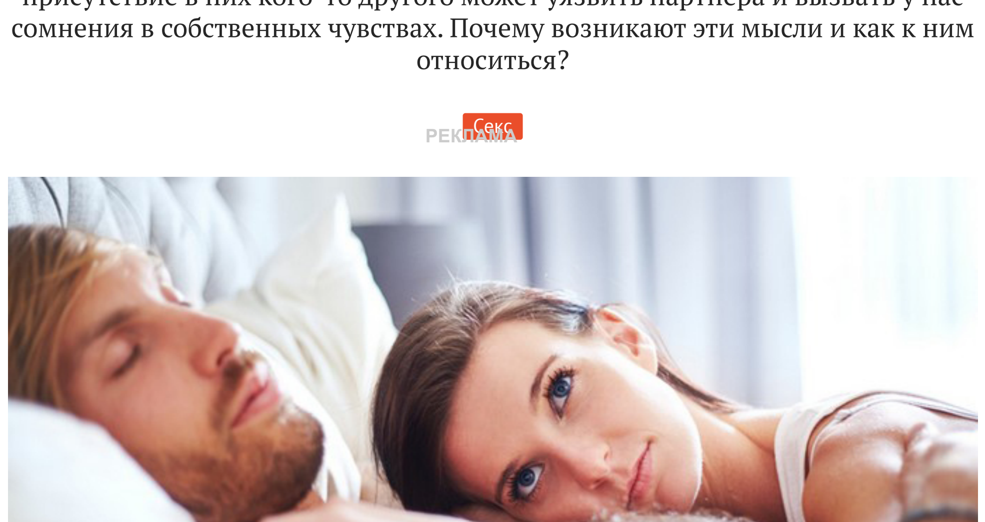
«Комплексы»: как термин Юнга стал популярным и что он означает

29 196

Почему мы фантазируем о других во время секса?

Фантазии — неотъемлемая часть нашей романтической жизни. Но присутствие в них кого-то другого может уязвить партнера и вызвать у нас сомнения в собственных чувствах. Почему возникают эти мысли и как к ним относиться?

РЕКЛАМА Секс



Уйти или остаться: 9 вопросов перед расставанием 13 547

41 «нет», которое сделает вас счастливее 506 606

7 признаков того, что вас ждет развод 41 160

Трудно представить сексуальную жизнь, в которой нет места фантазиям. Иногда мы неосознанно приписываем партнеру или посторонним людям качества и мысли, которые нас возбуждают. Казалось бы, что в этом плохого? Согласно научному журналу Sex Research, 98% мужчин и 80% женщин время от времени думают в эротическом ключе о ком-то помимо партнера.

В то же время многие предпочли бы не знать о таких фантазиях партнера. Разговор на эту тему может легко закончиться обвинениями в неверности. Но можно ли ставить знак равенства между настоящей изменой и мыслями, которые мы не планируем осуществлять?

Для этого стоит разобраться, зачем нам нужны фантазии.

Мы не можем быть друг для друга всем

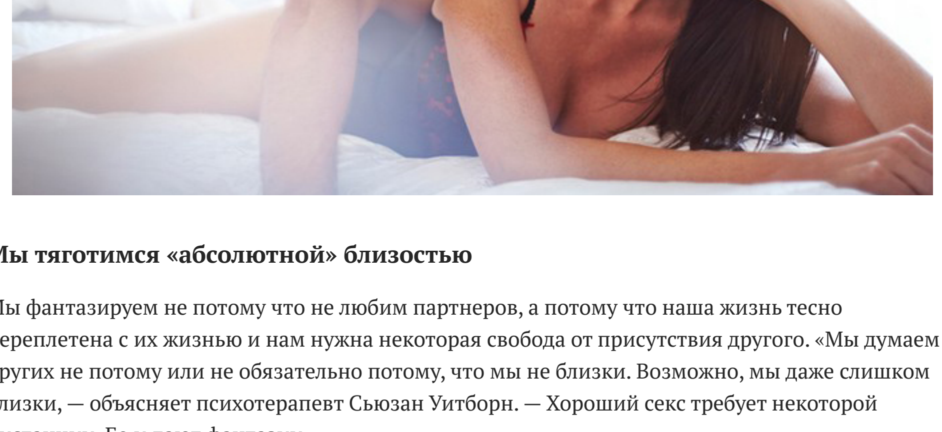
«На своих сеансах я часто вижу пары, отношения в которых портятся из-за ревности, — делится Сет Мейерс, психотерапевт, специалист по отношениям в паре. — Я объясняю каждому из партнеров, что ни один человек не сможет удовлетворить любую их потребность — в сексе или в чем-то еще. Я рекомендую парам учиться принимать другого целиком, как отдельную личность, — а это означает и принятие того, что партнер может фантазировать о других».

Мы проигрываем разные сценарии

Иногда трудно понять, чего мы хотим на самом деле. Воспитание, представления о сексе, которые нас окружают, наши собственные «блоки», приобретенные в результате неудачного опыта, — все это мешает открыто обсудить с партнером определенные моменты.

В своих фантазиях мы можем быть более свободными и защищенными одновременно. Самые «безумные» постановки, которые мы можем режиссировать в голове, возможны именно благодаря ощущению контроля. Участие других людей может помочь нам абстрагироваться от текущих отношений.

Люди в наших фантазиях — марионетки, с ними можно не испытывать стыда и неловкости.



Мы тяготимся «абсолютной» близостью

Мы фантазируем не потому что не любим партнеров, а потому что наша жизнь тесно переплетена с их жизнью и нам нужна некоторая свобода от присутствия другого. «Мы думаем о других не потому или не обязательно потому, что мы не близки. Возможно, мы даже слишком близки, — объясняет психотерапевт Сьюзан Уитборн. — Хороший секс требует некоторой дистанции. Ее и дают фантазии».

Мы организуем свое внутреннее пространство подобно тому, как обустраиваем жилище. Фантазии могут быть способом «проветрить» комнаты и вдохнуть в них свежий воздух, а могут быть частью нашего приватного уголка, куда закрыт доступ всем остальным. Это одна из причин, почему нам стоит уважать фантазии партнера, — элемент тайны и недоступности возбуждает, и это хорошо для отношений в целом.

Когда стоит беспокоиться

«Когда партнеры вместе уже много лет, для каждого из них естественны фантазии о сексе с другими людьми, — объясняет Сет Мейерс. — Однако если эти мысли присутствуют всегда, во время каждого момента близости, это нехороший признак: в отношениях может быть что-то не так».

Если вы постоянно фантазируете о ком-то другом, возможно, это психологический механизм для ухода от «неудобных» чувств, которые присутствуют в отношениях. Вам может быть скучно, вы можете злиться на партнера, и тогда воображение дает вам защиту от неприятной для вас интимности.

Стоит повторить еще раз: фантазии существуют во многом потому, что остаются фантазиями. «Иррациональная часть вашего разума боится, что вы откроете шлюзы желаний и не сможете контролировать их поток, — говорит Сьюзан Уитборн. — Представлять секс с кем-то безопасно именно потому, что вы знаете, что никогда не пойдете на это в реальности».

Читайте нас в Телеграме, чтобы оставаться в курсе событий

Подписаться

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. Как самоизоляция влияет на наш секс
2. Я не знаю, кто я: как найти дорогу обратно к себе
3. Названо место, где творческие люди могут переключиться лучше всего

ТЕКСТ: Антон Солдатов

ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

СМИ2 ЛЕДИ

Певица Алла Пугачева уехала с детьми из Израиля

Керем Бюрсин заявил, что любит Хафсанур Санджактутан как подругу

Прохор Шаляпин расстроен смертью большинства его подруг

Как выглядят повзрослевшие дочери Николь Кидман и Кита Урбана

Слава крупно опозорилась прямо на сцене

Близкая подруга Пугачевой рассказала о страданиях певицы в Израиле

НОВОЕ НА САЙТЕ

Божественная миссия и вера в бессмертие: знаменитый случай из практики Фрейда

«Нужно ли придумывать сказки об отце, который уехал в длительную командировку?»

Как отличить здоровую самооценность от нарциссического расстройства

Изменить будущее: что такое трансформационные игры

«Начальник обещал премию, а теперь говорит, что я ее не заслужила»

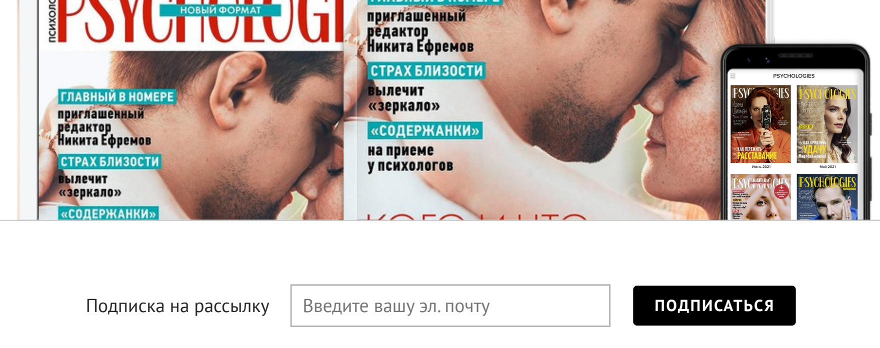
4 способа удержаться от измены

Почему парикмахерши советуют клиенткам короткие стрижки: необычное исследование психологов

Перенос в отношениях: как перестать видеть в партнере — родителя

Спецпроекты

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ



Подписка на рассылку Введите вашу эл. почту ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

О проекте Реклама на сайте Реклама в журнале Вопрос эксперту Глоссарий

Правила участия в конкурсах Пользовательское соглашение Политика использования cookies

Рекомендательные технологии Проекты Psychologies Все темы Техподдержка

SHKULEV MEDIA HOLDING women's network

Woman.ru wday.ru mydecor Starhit marie claire PSYCHOLOGIES the girl PARENTS

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.